

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Rīsu putra	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ievārījums	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Baltmaize	30	86	3.3	7.8	0.48				7.
Kausētais siers	200	2	0.026	0.051	0.008				
Zāļu tēja		344	11.03	12.46	46.50	0.200	1.000	1.180	
kopā:									
Pusdienas	250	166	6.685	9.402	13.485	0.25		3.08	7.
Maltās gaļas zupa	10	20	0.26	2.	0.27				
Krējums skābs									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11.861	12.454	9.708	0.36		1.258	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		792	28.13	35.35	86.51	1.865	1.000	15.414	
Launags	50	234	3.6	7.45	34.05				1;3;5;7;
Cepumi "Skolas"	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Auglis	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Jogurts		469	10.99	11.70	75.65	0	0	0.700	
kopā:									
Vakariņas	250	411	2.441	12.768	61.787	0.9		5.111	1;9
Pasta ar dārzeņiem	30	102	7.44	8.04					7.
Siers	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Baltmaize	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	200	27	0.099	0.087	6.176			0.29	
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm		655	13.18	25.84	81.65	1.020	0	7.258	
kopā:		2261	63.33	85.35	290.31	3.085	2.000	24.552	
Diena kopā:									

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Trīs graudu pārslu putra	30	69	3.12	5.7	1.26				1.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Tomāti	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Baltmaize	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Sviests	200	2	0.026	0.051	0.008				
Zāļu tēja		377	12.75	18.15	38.99	0.200	0.400	4.900	
kopā:									
Pusdienas	250	168	11.354	12.099	3.306	0.25		1.492	1;3
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Maltās gaļas tomātu mērce	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Vārīti rīsi	120	85	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
Biešu un ābolu salāti	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1
Formas maize Lauku	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1
Baltmaize	200	96	0.33		23.4				
Dzēriens		903	31.62	30.84	123.12	1.320	0.600	8.787	
kopā:									
Launags	80	86	13.888	1.96	3.096				7
Biezpiens ar krējumu	20	28	0.2	0.02	7.8				
Ievārījums	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Auglis	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Baltmaize	200	2	0.026	0.051	0.008				
Zāļu tēja		224	16.46	2.70	33.38	0	0	1.460	
kopā:									
Vakariņas	300	297	5.283	18.448	27.704	0.09	0.09	8.331	
Dārzeņu ragū	80	216	15.652	14.395	5.777	0.111		0.408	1;
Maltas cūkgaļas veltnītis	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
Kliju maize	200	3	0.52	0.102	0.016				
Tēja	3	12			2.994		3.		
Cukurs baltais		583	23.88	33.49	45.95	0.201	3.090	9.899	
kopā:		2087	84.70	85.17	241.44	1.721	4.090	25.046	
Diena kopā:									

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.76	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44			0.15	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016		5.		
Cukurs baltais	5	20			4.99				
kopā:		348	9.94	12.85	48.79	0.200	6.000	2.088	
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	80	185	14.99	12.595	2.879	0.08		0.228	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		722	28.02	30.27	81.90	1.470	1.370	14.813	
Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		514	16.92	26.44	51.85	0.300	9.800	1.494	
Vakariņas									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6.55	9.905	10.5			0.76	1;7
Griķu pārslu putra	200	188	7.52	3.712	31.43	0.2	1.	1.024	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		423	14.89	13.92	59.13	0.200	6.000	2.484	
Diena kopā:		2007	69.76	83.48	241.67	2.170	23.170	20.879	

Šķiedrvielas J. Miklaševiča

banka, not

